Aquabike

L’Aquabike est un cours cardio et tonifiant pratiqué sur des vélos immergés dans l’eau alliant Aquagym et vélo. Le pédalage, combiné à la résistance de l’eau, permet de renforcer efficacement les jambes, les fessiers et les abdominaux, tout en sollicitant le système cardiovasculaire. L’activité est idéale pour brûler des calories, améliorer l’endurance et favoriser la circulation sanguine.



Cours de 30 minutes (intense)

Réserver un cours





Infos pratiques

Activité proposée à :

- AquaVal - Centre aquatique Alice Milliat
- Les Grands Bains du Parisis à Herblay-sur-Seine
- Les Nymphéas du Parisis à Pierrelaye
- Les Océanides du Parisis à Cormeilles-en-Parisis
- Piscine de Montigny-lès-Cormeilles
- Piscine Pierre-Williot à Sannois

Liens utiles
Réserver un cours